

Согласовано:
Директор МОАУ СОШ с. Амзя _____ (Ялашева
А.М.)



Утверждаю:
_____ (Умурбаева З.Ф.)
Умурбаева З.Ф.

Меню

на 10.06.2026, МОАУ СОШ с. Амзя , Трудовой 12-18

Выход (г)	№ рец.	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
Завтрак				
60/20	321/4 81	Сырники из творога запеченные с повидлом <i>Творог, Крупа манная, Яйцо, Сахар, Ванилин, Мука пшеничная в/с, Сметана 15%, Масло сливочное 72,5%, Повидло</i>	Калорийность-206, Белки-11, Жиры-6, Углеводы-27	
170	266	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая молочная с м/сл <i>Хлопья овсяные "Геркулес", Молоко 3,2%, Сахар, Соль йодированная, Масло сливочное 72,5%</i>	Калорийность-194, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-26	
200	54- 2гн-	Чай с сахаром <i>Сахар, Чай</i>	Калорийность-28, Углеводы-7	
50	108	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	Калорийность-110, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-23	
Итого за Завтрак			Калорийность-538, Белки-21, Жиры-14, Углеводы-82	
Обед				
60	54	Салат из свеклы с яблоками <i>Свекла неочищенная, Яблоки, Сахар, Масло растительное рафинированное</i>	Калорийность-58, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-7	
200	102	Суп картофельный с бобовыми <i>Картофель неочищенный, Горох, Морковь неочищенная, Лук репчатый неочищенный, Масло растительное рафинированное, Соль йодированная</i>	Калорийность-197, Белки-15, Жиры-8, Углеводы-16	
30/170	370	Плов из отварной говядины <i>Говядина (категория 1.2), Крупа рисовая, Лук репчатый неочищенный, Морковь неочищенная, Масло растительное рафинированное, Соль йодированная</i>	Калорийность-386, Белки-13, Жиры-17, Углеводы-45	
200	841	Лимонад лимонный <i>Лимон, Сахар</i>	Калорийность-93, Углеводы-22	
25	108	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	Калорийность-55, Белки-2, Углеводы-11	
40	109	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами и железом	Калорийность-84, Белки-3, Углеводы-17	
Итого за Обед			Калорийность-872, Белки-34, Жиры-29, Углеводы-118	
Итого за день			Калорийность-1 410, Белки-55, Жиры-43, Углеводы-200	162-00

Шеф-повар _____ (Юзаева И.А.)
Ответственный по питанию _____ (Старикова С. Е.)
Калькулятор _____ (Зарипова Д.А.)